



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Аль»

Янтиковского района

А.Н. Кириллов

«23» ноября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Глава администрации

Янтиковского района

В.А. Ванерке

«23» ноября 2018 г.



График проведения тестирования
в Центре тестирования Янтиковского района МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Аль»
для всех ступеней
Декабрь

№ п/п	Дата, время	Полный перечень видов испытаний	Место тестирования
1.	7 декабря, 10.00	- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.(или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу); - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лёжа на спине; - плавание на 25 м., 50 м.; - стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку; - челночный бег 3*10 м.; - бег на 30 м.; - бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м.	МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Аль»;
2.	14 декабря, 10.00	- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.(или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу); - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лёжа на спине; - плавание на 25 м., 50 м.; - стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку; - челночный бег 3*10 м.;	МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Аль»

		- бег на 30 м.; - бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м.	
3.	21 декабря, 10.00	- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.(или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу); - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лёжа на спине; - плавание на 25 м.,50 м.; - стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку; - челночный бег 3*10 м.; - бег на 30 м.; - бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м.	МАУ ДО «ДЮСШ- ФСК «Аль»
4.	28 декабря, 10.00	- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.(или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу); - наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лёжа на спине; - плавание на 25 м.,50 м.; - стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку; - челночный бег 3*10 м.; - бег на 30 м.; - бег на 1500 м., 2000 м., 3000 м.	МАУ ДО «ДЮСШ- ФСК «Аль»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий сектором социального
развития и архивного дела



О.А.Кириллова

А.В.Петрова

2-14-98 